

AVIVA NEWSLETTER

KLEINE SCHRITTE SIND BESSER ALS GAR KEINE SCHRITTE.



MEDIZINISCHES TRAININGSZENTRUM

Gesund für mich

Gericht des Tages

LOW CARB PIZZA

Zutaten:
800 g Zucchini
1 EL Salz
75 g Parmesan
30 g Mehl
75 g geriebener Käse
1 Knoblauchzehe
2 Stiele Basilikum
1 Ei
Belag nach Wahl

Den Ofen auf 250°C vorheizen.
Die Zucchini grob raspeln und in einer Schüssel mit Salz vermischen. 10 – 15 Minuten ziehen lassen, damit das Wasser aus der Zucchini austritt. Ein Sieb in eine Schüssel hängen und mit einem frischen Küchenhandtuch auslegen. Die Zucchini raspeln hineinfüllen und mit Hilfe des Tuches das Wasser aus der Zucchini herausdrücken. Die Raspeln mit Käse, Mehl, Basilikum, gehacktem Knoblauch und Ei vermischen. Auf einem Backpapier verstreichen und im Backofen 8 – 10 Minuten backen. Den Boden aus dem Ofen nehmen und mit dem Belag nach Wahl belegen. Weitere 3 – 5 Minuten backen.



Low carb Pizza (chefkoch.de)

Wissen mit aviva

Gemeinsam Sport treiben

Es gibt viele Vorteile gemeinsam Sport zu treiben. Sport macht Spaß aber das Training kann auch ganz schön weh tun. Wenn man gemeinsam trainiert, kann man Schmerzen länger aushalten und ertragen, als wenn man alleine trainiert. Eine kleine Form des Wettkampfes bringt zusätzlich Spaß und motiviert. Dank einem gemeinsamen Training fällt es leichter den inneren Schweinehund zu überwinden. Mit einem Trainingspartner werden fixe Workout Termine festgelegt und eingehalten. Das Pflichtgefühl spielt hierbei eine große Rolle. Schwitzen schweiß aber auch zusammen. Komfortzonen werden verlassen und die Beziehung gestärkt. So kann man zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen. Deine Fitness verbessert sich und du verbringst wertvolle Zeit mit deinem Trainingspartner.

Dazu 3 Übungen mit dem Trainingspartner.

Fitnessübungen

KRÄFTIGUNG MIT PARTNER (FORTGERSCHRITTEN)

Übung 1:

Bauchmuskulatur stärken

Die eine Person liegt in Rückenlage am Boden und hält sich an den Knöcheln der stehenden Person fest. Dann schwingt er die Beine nach oben. Die stehende Person gibt den Beinen etwas Schwung. Die liegende Person bremst die Beine ab bis kurz vor den Boden und schwingt sie dann wieder nach oben.

Pro Person 2x15 Durchgänge



Übung 2:

Körperspannung

Beide sind im Liegestütz gegenüber, Blick zum Boden. Dann die diagonalen Hände aneinander bringen und wechseln.

2x 30x Klatschen



Übung 3:

Beinmuskulatur stärken

Rücken an Rücken schulterbreit stehen, die Füße leicht nach außen rotiert und die Arme einhaken. Langsam die Knie beugen, dabei in Richtung Fußspitzen drehen. Blick (nicht wie auf dem Bild 😊) nach vorne.

2 x 15 Sekunden



IN DIESER AUSGABE

LOW CARB PIZZA

WISSEN MIT AVIVA ÜBUNGEN